TODO EBOOK / COLECCIÓN PRÁCTICA

Panes de todos los días

12 fórmulas en gramos, con amasado, fermentación y cocción explicados



Imagen de ambientación generada con IA; no es una fotografía de una receta probada.

Fabiola López Pizarro · FLP Asesorías

Guía digital en español · Consulta práctica · Edición 2026

PREPARACIÓN 01

Pan blanco de molde

1 pan en molde de 22 × 12 cm; unas 14 rebanadas. | 240 min orientativos

PREPARA

- 500 g de harina de trigo
- 325 ml de agua a 25-30 °C
- 7 g de levadura seca instantánea
- 10 g de sal
- 20 ml de aceite de oliva

PASO A PASO

1. Pesa todo antes de empezar. Lava manos y utensilios; no pruebes masa cruda. Prepara bandeja con papel de horno o engrasa el molde indicado.

2. Mezcla harina, levadura y sal; añade agua y aceite y une con cuchara hasta que no queden bolsas de harina.

3. Amasa 8-10 minutos hasta que la mezcla esté más uniforme y elástica. Tapa y deja fermentar en un lugar templado hasta aumentar aproximadamente al doble; calcula 60-90 minutos, pero observa el volumen.

4. Forma un rectángulo, enrolla sin apretar y pon en el molde. Tapa y espera 30-45 minutos hasta que la masa se vea ligera y haya crecido de nuevo.

5. Precalienta a 200 °C y hornea 30-35 minutos. Debe tener corteza dorada y miga cocida; una sonda en el centro debe rondar 90-93 °C como referencia de cocción, junto con la textura.

6. Desmolda con protección para el calor y enfría sobre rejilla al menos 45 minutos antes de cortar. Pesa o cuenta el rendimiento real y guarda según las instrucciones.

Alérgenos: Trigo (gluten)

Conservación: Enfría sobre rejilla sin envasar caliente. Guarda porcionado y bien cerrado a 4 °C o menos y usa en 3 días, como plan doméstico conservador; también puedes congelar a −18 °C. Retira solo lo que consumirás. Descarta pan con moho completo, sin cortar únicamente la zona visible.

La harina absorbe agua de forma distinta. Si quedan migas secas al mezclar, añade agua de 5 ml en 5 ml, registrando el total; no vuelvas líquida la masa.